

## CAPITULO VIII

### EL CONCILIO VATICANO II ORDENA SE HAGA ORACION MENTAL

En las muchas vidas de santos que he leído y lo mismo en los escritos que nos dejaron, ya fueran santos retirados o solitarios, ya santos de apostolado activo, he visto que todos sin excepción aconsejan y mandan tener oración y mucha oración. Ellos la hicieron y enseñan que la eficacia para despertar las almas a la virtud y a una vida santa depende más que de la palabra y de la actividad, de la oración y penitencia que se haga, y dan más importancia que al saber y al esfuerzo de sus obras, a la oración con sacrificio, a la súplica y a la expiación.

La necesidad y eficacia de la oración mental junto con el sacrificio ni ha pasado ni jamás pasará. El Señor no los ha prescrito.

La oración mental es, como la savia y la sangre, la vida de las almas y de la Iglesia.

La oración ha sido siempre, y continuará siendo en los siglos venideros, el riego y fertilizante que ha dado la lozanía y belleza de la Iglesia. Cuando ha disminuido la oración mental o se la ha menospreciado, sobrevino la molicie en la sociedad y la Iglesia sufrió épocas estériles y tormentosas. Tras la oración en el huerto de los Olivos, vino la pasión redentora del mundo.

El Concilio Vaticano II, la máxima autoridad actual, no desautoriza la doctrina que sobre la necesidad y eficacia de la oración nos enseñaron los santos retirados o activos que nos han precedido desde el principio del cristianismo.

El Concilio Vaticano II decretó se hiciera oración mental y aconsejó la contemplación a los religiosos, a los sacerdotes y aun a los seglares, en especial a los que se dedicaran al apostolado, como nos aconsejó a todos la mortificación. Si Jesucristo redimió el mundo por la cruz y la súplica, no pueden ir por otro camino ni usar de otros medios sus delegados-apóstoles.

Conviene recordar algunas de sus palabras. Dice a los religiosos: *Los que profesan los consejos evangélicos, busquen y amen sobre todas las cosas a Dios, que nos amó primero, y procuren fomentar en todas las circunstancias la vida escondida con Cristo en Dios, de donde dimana y se estimula el*

*amor del prójimo para la salvación del mundo y edificación de la Iglesia.*

*Por lo cual los miembros de los institutos han de practicar asiduamente el espíritu de oración e incluso la oración misma, bebiendo en las limpias fuentes de la espiritualidad cristiana (Perf. Charit., 5-6).*

*La vida en común..., nutrida por la doctrina evangélica, la sagrada liturgia y sobre todo por la Eucaristía,persevere en la oración y en unión del mismo espíritu (Perf. Charit., 9).*

*Los institutos puramente contemplativos, cuyos miembros, dados totalmente a Dios en soledad, en silencio, en la oración constante y en la austera penitencia..., son de esta forma el honor de la Iglesia y alcanzan torrentes de gracias celestiales (Perf. Charit., 7).*

No sólo recomienda el Concilio la oración y la penitencia a los religiosos: las manda también encarecidamente a los sacerdotes y a los mismos sacerdotes, y más si consagran los tiempos libres de su vida al apostolado.

Estas son las palabras del Concilio: *Todos los discípulos de Cristo, perseverando en la oración y alabanza a Dios, han de ofrecerse a sí mismos como hostia viva, santa y grata a Dios. (Lumen Gent., 10).*

Exhorta paternalmente a hacer oración diciendo: *El cristiano, llamado a orar en común, debe, no obstante, entrar también en su cuarto para orar al Padre en secreto; más aún: debe orar sin tregua, según enseña el Apóstol. Y el mismo Apóstol nos exhorta a llevar siempre la mortificación de Jesús en nuestro cuerpo, para que también su vida se manifieste en nuestra carne mortal (Sacr. Conc., 12).*

Hace resaltar el Concilio que los sacerdotes no pueden avivar la santidad ni en sí mismos ni en los fieles, ni alcanzar vocaciones sacerdotiales, *si no penetran más intimamente cada vez, por la oración, en el misterio de Cristo (Presb. Ord., 14).*

En otros varios lugares inculca se haga oración mental.

Dios, que inspiró las Sagradas Escrituras; Dios, que llenó de amor y de virtudes a sus santos; Dios, que infundió en muchos la sabiduría de la vida espiritual y les dio el don de la oración y les hizo almas de oración, inspiró esta misma doctrina al Concilio para que nos pidiera a todos los cristianos tuviéramos oración, y con mayor empeño a los que se le han consagrado y a sus ministros.

¿Es que puede darse un delegado o enviado fiel que no trate larga e íntimamente con quien le envía?

¿Es que se puede dar un amante ni un enamorado que no procure y quiera y guste tratar con el amado?

¿Es que no queremos ser amantes y enamorados de Dios?

## CAPITULO IX

### METODOS PARA ENSEÑAR A HACER ORACION

Como hay distintos métodos para el aprendizaje de las lenguas, también los hay para facilitar en los principios el hacer oración mental en cuanto depende esta oración de la voluntad y capacidad del hombre.

Los métodos facilitan el aprender, pero no son la ciencia ni suelen ser agradables para los que aprenden, porque aprender siempre es trabajo.

En la oración los métodos ayudan en los principios a despertar el amor a Dios, a tener santamente ocupadas las facultades y a estimular la práctica de las virtudes; pero los métodos y las reglas no son ni el amor ni las virtudes. Aun cuando se den reglas, la oración no es un arte; la oración es amor de Dios.

Ni se ha de perder el recuerdo de que el único

maestro de la oración es Dios y no se podrá aprender su lección sin el cimiento de la humildad y la limpieza de conciencia. Se ama amando y el amor lo da Dios.

Las madres cogen con cariño las manitas de sus niños y les enseñan a hacer la señal de la cruz sobre su frente, boca y pecho, y les enseñan también las primeras oraciones repitiéndoselas una y otra vez. Estos actos son el principio del amor.

No es mi intención anular ni rechazar el modo de enseñar la oración mental dividiéndola en partes a modo de un discurso que analiza cada una de las partes y enseña cómo se han de practicar y desarrollar para despertar el amor. Aprecio y alabo ese modo que tanto ha contribuido para formar almas de oración. Pero como algunos lo juzgan difícil e inadaptado a estos tiempos y hasta, como he dicho, causa de que no se estime la oración ni se intente cultivarla con intensidad, voy a exponer otro modo más sencillo, menos complicado, más afectivo, que conduce más rápidamente por el camino de la oración y hace florecer el amor. Creo es modo de total actualidad. No es nuevo, sino el más antiguo, pero es, a la vez, novísimo y muy apropiado para estos tiempos. Exige mayor determinación y más atención y perseverancia. Es el modo que empleó Santa Teresa para enseñar a hacer oración y con magníficos resultados. Da mayores delicadezas

de conciencia y crecen con él más rápidas y lozanas las virtudes.

El modo de enseñar a hacer oración dividiéndola en partes y aun subdividiendo después estas partes en preludios o ramilletes, es muy racional y muy lógico. Empezó en los primeros siglos del cristianismo. Se vislumbra en los solitarios. Se presenta claro en los siglos XII-XIII y se detalló más en el XIV. Se quiso facilitar la enseñanza en la oración y se consiguió. Exige esfuerzos y combinación de memoria e imaginación. Los teólogos espirituales lo perfeccionaron y se ha enseñado con éxito hasta nuestros días y seguramente no se abandonará en el porvenir. Cada época tiene su modo, pero lo fundamental permanece siempre.

Me parece muy exacta la observación de que *actualmente, ¿no hay un desprecio excesivo para todo lo que huele a metodización?* (*Teología de la Mística*, Baldomero J. Duque, cap. 13. *Los métodos de oración*, Cardenal Lercano).

Los métodos siempre hacen perder calor, viveza y espontaneidad, porque no son la ciencia ni el conocimiento; son los cimientos. Por esto se hacen pesados, pero son muy útiles. Por los métodos la ciencia no es menos ciencia y se fomenta su adquisición, ni la oración es menos santa ni menos excelsa.

En la práctica de la oración se olvida el método, como escribiendo y filosofando no se tienen presentes las reglas de la retórica o de la dialéctica, pero el buen escritor y filósofo las cumplen sin pensar en ellas. Ya las tienen asimiladas y hechas vida suya. Mucho les ayudaron para aprender a escribir con elegancia y a filosofar empleando firmes e irrebatibles argumentos.

La dialéctica no da el talento ni la retórica la elegancia y buen gusto, pero enseñan a que se discorra con seguridad y se escriba ordenada y bellamente y se lea con embelesada delicia.

## CAPITULO X

### MODO NUEVO PARA HACER ORACION

No quisiera yo se sintiera menos estima y admiración por lo más grande que hay en la vida, como es la oración mental. Mi deseo es hacer más fácil, si me es posible, el que todos se entreguen a la oración mental con el mayor entusiasmo, con el más gozoso consuelo y con la más confiada alegría.

En ninguno de sus escritos hace mención Santa Teresa, ni siquiera alusión, a los métodos conocidos y entonces practicados para enseñar a hacer oración.

Cuando leyó el *Abecedario espiritual en su tercera parte*, de Francisco de Osuna, recibió una nueva luz y una nueva moción en su espíritu y se determinó a seguirle en su oración y en su vida. Tenía entonces veintitrés años; llevaba tres de religiosa; tenía oración y empleaba ya largos ratos

en la oración, pero marchaba vacilante, sin un camino firme y seguro.

El *Tercer abecedario* no expone ni enseña método especial para aprender a hacer oración los principiantes ni habla de los métodos tradicionales, que en aquellos tiempos se explicaban. Aconseja y exhorta muy hermosa y convincentemente al recogimiento y a la limpieza de conciencia. Explica por largo y con entusiasmo el recogimiento, el entrarse el alma con Dios, el hallarse el alma en sí misma en Dios, el tratar con Dios con palabras del corazón, la intimidad y confianza en Dios y para esto ha de tener limpieza de conciencia. La limpieza de conciencia es la transparencia de la vida del alma a la luz de Dios.

San Juan de la Cruz decía que *la limpieza del corazón no es menos que el amor y gracia de Dios. Que los limpios de corazón son llamados por Nuestro Salvador bienaventurados; lo que es tanto como enamorados, pues bienaventuranza no se da por menos que amor* (*Noche O.*, libro II, cap. XII, 1).

La limpieza del alma sólo puede mantenerse con la mirada de Dios o recuerdo afectuoso de la presencia de Dios. La mirada de Dios y la gracia de Dios fortalecen el alma para tener vida recta, espiritual y santa.

Se lee en el *Tercer abecedario: La segunda ma-*

*nera de orar es cuando dentro del corazón, sin pronunciar por la boca las palabras vocalmente, sólo nuestro corazón habla con el Señor, e dentro nosotros le demandamos todo lo que hemos menester... Se requiere (para esta oración) que halle el hombre su corazón; esto es, que lo aparte de otros cuidados, cualquier que sean, si son impecables y superfluos (trat. XIII, cap. III).*

*El amor, si es verdadero, no sabe buscar rodeos de razones compuestas, mas callando, obra grandes cosas, y sabe que si de las criaturas se aparta y se recoge a Dios, será de El enteramente recibido, y tanto más enteramente cuanto más recogido fuere y con mayor fervor (ídem, cap. IV).*

*Lo que más puede hacer Dios con su amigo es darse a él, y lo que más puede hacer el hombre es darse a Dios (Tercer abecedario, trat. XIII, cap. IV).*

Con la lectura de esta doctrina, dice Santa Teresa, *no quise usar más de libros; ... así holguéme mucho con él... y me determiné a seguir aquel camino con todas mis fuerzas (Vida, 4, 6).*

Ya está Santa Teresa en el camino de reconocimiento y limpieza de conciencia para hacer su oración como aprende en Osuna. Ella aconsejará esto mismo a cuantos enseñe oración y lo pondrá como necesario para quien quiera hacer oración.

No se expone en este libro método alguno de los tradicionales. Se exige con determinación y como necesario el recogimiento, ánimo y perseverancia sin desmayo, junto con la limpieza de conciencia en la vida.

Pero no bastó a la Santa este impulso, aunque magnífico. El Maestro que la enseñó a hacer oración sin método fue Dios, el mismo Dios; ella lo dice.

Porque fue dócil a la enseñanza de Dios, aun cuando se lamente de su infidelidad, la dio el Señor el don de la oración y la hizo alma de oración y tan sobresaliente en oración y en santidad con las mercedes que admiramos todos y ella más que ninguno con sumo agradecimiento.

La narración de las mercedes que Dios la hizo, y nosotros admiramos, es como *para engolosinar las almas de un bien tan alto* (*Vida*, 18, 6), como es la oración, que lleva a la posesión del Bien de todos los bienes.

El modo de oración de Santa Teresa, que practicó y enseñó, es el de más actualidad y es también el más antiguo y que no envejecerá nunca. Los solitarios en sus desiertos no conocían otro y lo han vivido los monjes en sus conventos, los seglares santos en sus casas y en sus palacios los reyes y reinas que veneramos en los altares.

Es modo siempre nuevo y lo viven las almas sin darse cuenta por ser la vida de amor de Dios y su manifestación, alegrándose de saber que están con Dios y Dios con ellas. Lo mismo sirve para el sabio que para el no instruido.

Sólo exige la delicadeza y limpieza de conciencia y de vida y la decidida voluntad de estar en Dios y con Dios en recogimiento y atención. ¡El recogimiento! Es encontrar el hombre su corazón en Dios y a Dios en lo íntimo de su alma.

Quiera Dios que se *engolosinen las almas y se decidan con decisión*, como Santa Teresa decía. De parte del hombre sólo es necesario *voluntad*. ¡Voluntad, humildad y perseverancia! Dios, que es el Maestro, no dejará de hacer almas de oración y adelantar mucho en su camino a cuantas se entreguen del todo y lo hará en muy breve tiempo.

## CAPITULO XI

### EL ALMA NECESITA LA ORACION COMO EL CUERPO LA RESPIRACION

Dice San Agustín que *la oración es como la respiración del alma.*

Nadie nos enseña a respirar. Se respira naturalmente y lo exige la misma naturaleza. Respira el niño desde que nace y se respira hasta morir.

Se dan reglas para respirar bien y son muy útiles. Se hacen respiraciones profundas para que se oxigenen los alvéolos más hondos de los pulmones, pero normalmente el hombre sano respira sin reglas.

La respiración de la vida sobrenatural es la oración, con propiedades relativamente semejantes para la salud y vida sobrenatural del alma a la respiración de los pulmones para la salud y vida del cuerpo.

Llamamos oración mental propiamente la entrega del alma y compañía con Dios durante un

tiempo prefijado y determinado que se le consagra, aislando cuanto pueda de todas las demás actividades y ocupaciones para ponerse amorosamente en Dios y a solas.

Todas las demás oraciones y devociones son también oración mental si se hacen conscientemente con atención y amor a Dios y hasta debieran serlo todas las ocupaciones y obras que realiza el hombre. En los santos llegaron a serlo. Pero no llamamos a esas oraciones oración mental propiamente. Yo la llamaré oración diluida, difusa o habitual, porque da vida a todo.

Como los médicos dan reglas para que se aprenda a hacer bien la respiración natural, los escritores espirituales y los santos enseñan al alma a hacer más fácilmente, mejor y con gozo la oración.

En un ambiente de aire puro y suave fragancia se dilatan los pulmones y se ensanchan las vías respiratorias con agradable complacencia.

En el ambiente de deseo y anhelo de amor de Dios, ¡con qué gozo se ama a Dios, y se abraza y mira a Dios-amor, a Dios Padre bondadosísimo!

Nos es natural y agradable hablar y las conversaciones con los amigos son muy grato solaz. ¿Por qué no ha de encontrar el alma en el trato con Dios el solaz y contento que encontramos en el trato con los hombres?

## CAPITULO XII

### DETERMINADA DETERMINACION PARA HACER ORACION

Santa Teresa nos dice en su *Vida* varios de los modos que ella practicaba para hacer oración.

Ninguno de estos modos tiene la complicación de las partes y divisiones, ni de puntos, preludios ni ramilletes. Ni aun habla del punto de lectura sobre el cual verse la meditación.

Todos estos modos brotan de la naturaleza y condición del amor del hombre, encauzándolo y aplicándolo aquí a Dios. Por lo mismo todos son muy sencillos, asequibles y prácticos para toda clase de personas siempre que haya verdadera voluntad y decisión para hacer oración.

La voluntad y decisión de estar con Dios recogidos y atentos son imprescindibles, absolutamente imprescindibles, para llegar a ser almas de oración y para que Dios dé el don de la oración.

Dice la Santa: *Los que quieren beber de este agua de la vida y quieren caminar hasta llegar a la misma fuente, como han de comenzar, y digo que importa mucho y el todo..., una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmuré quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en el camino, siquiera se hunda el mundo* (*Camino*, 21, 2).

*Tiempo vendrá que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio* (*ídem*, 21, 1).

*Hase de notar mucho... que el alma que en este camino de oración comienza a caminar con determinación y puede acabar consigo de no hacer mucho caso, ni consolarse ni desconsolarse mucho porque falten estos gustos y ternura o la dé el Señor, que tiene andado gran parte del camino; y no haya miedo de tornar atrás, aunque más tropiece, porque va comenzado el edificio en firme fundamento.*

*Sí que no está el amor de Dios en tener lágrimas ni estos gustos y ternura—que por la mayor parte los deseamos y consolamos con ellos—, sino en servir con justicia y fortaleza de ánima y humildad* (*Vida*, 11, 14).

*Esta determinación es la que quiere (Dios) (Vida, II, 16).*

Determinación de la voluntad para hacer oración y para guardar el recogimiento o estar recogida y atenta a Dios y para no omitir el tiempo que se ha prefijado.

Por esto escribe: *Los que comienzan a tener oración... han de cansarse en recoger los sentidos; que, como están acostumbrados a estar derramados, es harto trabajo. Han menester irse acostumbrando a no dárselas nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de oración, sino estar en soledad y, apartados, pensar en su vida pasada...*

*Han de procurar tratar de la vida de Cristo, y cánsase el entendimiento en esto.*

*Hasta aquí podemos adquirir nosotros, entiéndese con el favor de Dios (Vida, II, 9-10).*

Recordaremos más adelante su enseñanza sobre el recogimiento y otras virtudes para poder hacer oración. Lo copiado ayudará para compenetrarnos mejor con el modo que nos va a exponer para que lo hagamos y nos hace resaltar el modo de recogernos con las comparaciones tan brillantes y atractivas que aquí recopilo.

El alma entra dentro de sí misma como en un

Paraíso con su Dios y cierra la puerta tras sí a todo el mundo en soledad con Dios (*Camino*, 29, 4).

Dentro de sí mismo enciérrase en este cielo pequeño de nuestra alma, donde está el que la hizo e hizo la tierra (*Camino*, 28, 5).

Haga cuenta que dentro de sí misma está el palacio de grandísima riqueza y el trono de riquísimo precio donde habita y está Dios, y si se le ofrece todo, tomará Dios posesión de todo para transformarle y divinizarle (*Camino*, 28, 9).

El alma se mira como una esponja toda sumergida y empapada en Dios (*Relaciones*, 49 y 15).

La Fuente y aquel Sol resplandeciente que está en el centro del alma y se comunica a todas las partes de ella (*Moradas*, I, 2).

## CAPITULO XIII

### UN MODO DE HACER ORACION SEGUN SANTA TERESA, QUEDARSE SOLA CON DIOS

Veamos ya cómo oraba Santa Teresa, cómo enseñaba a orar cuando vivía y cómo continúa enseñando. La Santa nos da la luz de Dios para aprender.

Por cimiento de la oración siempre se ha de poner la humildad (*Vida*, 10, 5, y 22, 11).

El Maestro de la oración siempre es Dios y Dios presente.

Como sólo Dios puede dar su amor, sólo Dios puede enseñar a orar, ya que orar es amar. Los libros y los hombres son tan sólo auxiliares de Dios. Sólo Dios da la oración y el don de la oración por Sí mismo o por los hombres y los libros. Pero tanto los hombres como los libros son medios muer-

tos mientras Dios no los vitaliza y los ilumina con su luz.

El alma que va al acto de la oración se ha de dar cuenta y fijar en la memoria e imaginación que va a estar con Dios a solas, va a tratar directamente con Dios; y va a tratar del amor que desea tener a Dios y a pedir a Dios ese su amor y a ofrecerle el suyo propio; va a pedir a Dios la dé su cielo salvándola y la una con El en amor en la tierra, ya que para este fin la ha criado y que Dios quiere hacer esta unión.

Va a estar y tratar directamente con Dios, Ser infinito en todo bien y en toda perfección. Dios infinito es la Suma Bondad, es la omnipotencia y la sabiduría y está presente en el alma. Está todo en el entendimiento, todo en la voluntad y en la memoria, todo e infinito en los afectos y en los deseos. Está en lo íntimo mío, más íntimo que yo a mí mismo. A El se debe toda alabanza.

Estamos solos mi alma, que es la impotencia, flaqueza y nada, y Dios, que es la omnipotencia y santidad y Sumo Bien. Todo lo que tengo me lo está dando Dios.

Lo primero que el alma hace es tener esa reverencia de amor, de veneración, de compostura y de agradecimiento y el afecto de la alegría, porque va a estar y tratar directamente con el mismo Dios

en audiencia de amor como hijo con su amadísimo Padre; como enamorado con su Amado.

Mire, pues, a su conciencia de qué traje está vestida, señal de la importancia que da a la entrevista o audiencia y del concepto que tiene de Dios.

Procure que la conciencia esté limpia con el adorno de la humildad, de la caridad y de la mansedumbre para hallar gracia en su presencia. Como se pasa la gamuza por el cristal aun después de limpio para que esté más transparente, sin留下 ni mota alguna de mancha, se ha de limpiar la conciencia con la contrición amorosa y con el mayor primor que sea posible. El primor que enseña el amor.

Así lo dice Santa Teresa: *La examinación de la conciencia, y decir la confesión y santiguarse, ya se sabe que ha de ser lo primero (Camino, 26, 1).*

En seguida darse cuenta de que entra a estar con Dios y a tratar con Dios. Renueve la atención, por la fe, de quién es Dios y quién es el alma, quién es el Criador y quién es la criatura y tal criatura como la propia alma. Adórele, alábele.

Santa Teresa, que leyó cuantos libros de oración tuvo a su alcance para ayudarse a hacer oración y a la formación de su alma, no dice sea necesaria la lectura para dar tema de meditación. No

la excluye, sino que la encuentra muy conveniente, y así recomienda a sus Carmelitas las obras de Fray Luis de Granada y de San Pedro de Alcántara, no como tema de meditación, sino como buena lectura y para recoger el alma con Dios, *porque es en parte tan necesario este mantenimiento para el alma como el comer para el cuerpo (Constituciones, I, 13).*

La lectura que precede a la oración, cuando precede, más que para meditar sobre ella es para ayudar a recoger el alma y que esté con atención a Dios.

La oración enseñada por Santa Teresa es mucho más sencilla y expedita: *Disponerse con limpieza de conciencia para estar sola con Dios y atenta a Dios tratando de amor, adentrándose en si misma con Dios y viéndose envuelta y empapada en Dios.*

Un niño se sienta en las rodillas de sus padres y está contento, aun cuando sus padres no hagan más que sostenerle y abrazarle. El niño, muy contento, mira a sus padres hablando, o preguntando o escuchando o sin hablar. Lo importante para el niño es que está con sus padres, y le tienen y se siente querido, cuidado y amado. Tiene el gozo de estar con ellos.

La Santa continúa enseñándonos en esta oración tan sencilla con esta iluminadora verdad: *Consistió mucho tiempo mi oración en quedarme sola con Dios.* ¡Se quedaba sola con Dios!

Es principio fundamental de la oración de Santa Teresa.

Es también la oración más sencilla y más eficaz desde sus principios, en su desarrollo y perfeccionamiento hasta las cimas más altas e iluminadas de la unión de amor con Dios en el matrimonio espiritual.

En esta oración el alma está sola o se mira sola, amorosa y reverente con Dios, amor infinito, y con la presencia humilde y la atención fija en Dios le pide confidencialmente su amor, deseando amarle sin medida, y se deja amar. Se lo pide con palabras de la boca o calladamente con palabras del corazón.

Como no es nada fácil quedarse solo con Dios en silencio y atención a Dios sin que incesantemente estén entrando diversas imaginaciones, o quehaceres y preocupaciones, que distraen de esta mirada y atención a Dios, el alma está también continuamente, sin impaciencias, echando fuera todas esas impertinencias y distracciones para permanecer atenta a Dios; está en la continua actividad de despegarse de todo para atender sólo a Dios. Para expresarlo en frase vulgar e inteligible para todos,

diría yo que el alma está continuamente barriendo y recogiendo para arrojarlas fuera cuantas distracciones e impertinencias se entremeten y procura quedarse sola, sola, atenta y a solas en compañía de Dios. ¿Qué hace el alma sola con Dios? Nada y todo. Se deshace en alabanzas, en ofrecimiento y en pedir y esperar.

Este quedarse sola y atenta mirando a Dios es uno de los principales trabajos de la oración, muy continuo y prolongado, muy afanoso y amoroso; pero es ya magnífica oración, aun cuando no lo parezca; es maravilloso ejercicio de amor, con resultados indecibles y muy agradables a Dios, que conociendo mejor que nosotros nuestras flaquezas, ve nuestro perseverante esfuerzo. Es, digo, magnífica oración, de inmenso provecho para el alma y muy rápidamente la prepara para recibir el don de la oración y subir a la alta cima de la oración y perfección deseadas.

Es como el niño abrazado al cuello de su padre y mirándole a los ojos.

En ninguna empresa se empieza por lo perfecto, pero desde el momento en que se empieza el trabajo se va aproximando a la perfección. Desde que aparece la flor se espera el codiciado fruto.

Este quedarse el alma atenta y sola con Dios es la gran dificultad de la oración, y es de toda nece-

sidad superarla para prepararse a ser alma de oración. Nunca se ha de dar entrada al desaliento. El que anda, llega a su destino; el que no anda no llega. Aun cuando se ven caer los pétalos de las flores, se confía que vendrán los regalados frutos. También el niño se cansa de estar abrazado y mirando los ojos de su padre, pero no se pierde ni disminuye el amor.

Aun después de haber hecho oración varios años, decía de sí misma Santa Teresa: *En la oración pasaba gran trabajo, porque no andaba el espíritu señor, sino esclavo, y así no me podía encerrar dentro de mí, que era el modo de proceder que llevaba en la oración, sin encerrar conmigo mil vanidades (Vida, 7, 17).*

Ni las rodillas ni los brazos de Dios se cansan, como les sucede a los padres, ni se cansa e impaciente de mirarnos y cuidarnos, aun cuando nos cansemos nosotros ni estemos siempre lo quietos y lo atentos que debiéramos.

Me doy cuenta de que mi alma está sola con Dios. Dios está solo con mi alma y en mí, en lo íntimo de mi esencia, y está preparándome y enseñándome a amar; está poniendo su misma vida y el don de su amor en mí; está empezando la transformación de mi alma en amor suyo para hacer su unión de amor conmigo. La hará si yo persevero y acudo a estar con El, si yo me dejo amar.

Dios mío, que yo me deje amar. Dios mío, que no me canse yo de acudir a estar largos ratos Contigo solo y a solas y mirar que me miras. El mirar es la atención y la atención es hablar a Dios y escucharle.

En este modo de oración es necesario interesar en la atención la memoria y la imaginación, aun cuando sea vagamente, para que ayuden, o al menos no perturben ni distraigan. Interesándolas, se irán sujetando y callando, pues ellas son las que más distraen si no se las da ocupación.

Aquí se empieza a ver la necesidad de guardar recogimiento en la vida si en verdad se desea hacer bien la oración y guardar atención a Dios.

Más adelante se indicará detalladamente cómo se ha de procurar ocupar la memoria y la imaginación aun en la atención a Dios como Dios o incorpórea para que no distraigan y sí ayuden al recogimiento y atención.

Es principio de vida para la oración y es ya magnífica oración *quedarse sola el alma con Dios y Dios con el alma*; el alma atenta a Dios escuchando o hablando y envuelta en El. No olvidemos estas palabras de la Santa: *Porque lo más que hemos de procurar al principio es sólo tener cuidado de sí sola y hacer cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella; y esto le conviene mucho* (*Vida*, 13, 9).

Se toma el sol poniéndose al sol sin sombra alguna. El alma mira a Dios como incendio y hoguera de amor; metida en las llamas de esa hoguera se hace brasa y llama de amor, por húmeda que esté; lo que importa es no salirse de las llamas para arder y hacerse llama. ¡Qué sencilla y qué magnífica oración!

Alma mía, recógete en la oración y mira *que sólo existe Dios y tú en la tierra; tú para Dios y Dios para ti.* Mírate a ti y míralo todo en Dios, el preciosísimo diamante y muy transparente donde están todos los seres y se realizan todas las acciones.

Cuando el amo se sienta, el perrito fiel y cariñoso se recoge en sí, a los pies del amo, hecho un ovillo; pero a nada que el amo se mueve, el perrito levanta la cabeza y las orejas y mira al amo; no estaba dormido, estaba con su amo y le atendía con fidelidad, recogido. ¿No estaré yo recogido, atento, callado y amoroso con Dios, siquiera como el perrito a los pies de su dueño?

David me dice que he de estar delante de Dios no sabiendo y como un jumento y Dios me levantará. Sus palabras son éstas: *Yo fui aniquilado y no supe y estuve delante de Ti como una bestia de carga, y yo siempre estuve Contigo. Tu tomaste mi mano derecha y me guiate según tu voluntad y me acogiste con gloria.* ¿Qué puedo yo desear del

*cielo ni de la tierra fuera de Ti, Dios mío? (Salmo 72, 22-26).*

El pueblo todo de Israel caminaba hacia la tierra prometida y por encima puso Dios la nube que le guarecía del sol durante el día y le daba claridad durante la noche. Dios acompañaba a su pueblo.

Un artista tiene delante de sí un bloque de mármol o un lienzo preparado y va golpeando y quitando trozos del mármol y poniendo dibujos en el lienzo hasta formar la obra de arte en una imagen bella. El mármol y el lienzo estaban a disposición del artista y en sus manos.

Labradme, Dios mío. Que me dé cuenta que estoy en tus manos y Tú quieres poner en mí la maravilla de tu amor y de la santidad. Estás obrando en mí tu obra de amor. Tus manos me labran y tus manos me acarician. Pon tu imagen en mi alma.

Rut la espigadora se acercó a los pies de Booz y fue tan favorablemente acogida, que la tomó por esposa. Dios ha prometido su unión de amor hasta el matrimonio espiritual al alma fiel que con humildad y perseverancia está delante de El amándole y ofrecida.

Quiero estar en la oración delante de Dios como se pone una jarra vacía debajo del grifo esperando

se llene. Si el grifo no echa agua, esperar quietos que eche y se llenará (*Con Dios a solas*, por un Carmelita Descalzo, número 90).

*Que si el pozo no mana, nosotros no podemos poner el agua. Verdad es que no hemos de estar descuidados para que cuando la haya, sacarla* (*Vida*, 11, 18).

## CAPITULO XIV

### MIRAR A JESUS SOLO DENTRO DE NOSOTROS O JUNTO A NOSOTROS

No se detalla aquí si esta oración de quedarse el alma sola con Dios y a solas es mirando a Dios inmaterial y sólo espíritu o si también es quedarse sola con Dios atendiendo a la humanidad de Jesús. ¡Mirarse sola con Jesús hombre-Dios!

Es un principio maravilloso que abraza indiferentemente las dos formas, como se ve en sus escritos. Quedarse el alma sola con Dios como Dios y quedarse sola con Jesús hombre-Dios. Ni se contrapone lo uno a lo otro, sino que mutuamente se ayudan. La expresión de Santa Teresa deja amplitud y libertad para que cada alma cultive lo que más le ayude según la meditación que haya escogido y pueda alternar y fomentar la una y la otra según experimente la ayuda.

Veamos a continuación muy detalladamente su modo de orar con relación a Jesús Dios-hombre,

o sea atendiendo a la humanidad de Jesús, de quien tan devota fue siempre, pero sin separar nunca la humanidad de la divinidad, sino que la humanidad es como el apoyo para entrar en la claridad y hermosura de la divinidad.

Cuando meditaba en Jesús, en cualquier paso de su vida que contemplase, lo hacía siempre *mirando el paso que meditaba y a Jesús dentro de sí misma y junto a ella*, y en esta compañía íntima, muy a solas, atendía, escuchaba, hacia las reflexiones, peticiones y propósitos que se la ocurrían, siempre en amor y silencio y agradecida de que la permitiera estar con El, unas veces con afecto, otras muy árida y seca, como Dios se lo daba.

Leamos su enseñanza: *Procuraba lo más que podía traer a Jesucristo, nuestro Bien y Señor, dentro de mi presente; y ésta era mi manera de oración. Si pensaba en algún paso lo representaba en lo interior* (*Vida*, 4, 8).

Teniendo y mirando a Jesús dentro de sí misma, ya estaba recogida y en amor; pues este mirar advertidamente su presencia ya es recogimiento. Y en gran parte tenía con ello maravillosamente ocupadas y sujetas la imaginación y la memoria; ya no eran alborotadoras inquietas, sino amables y activas colaboradoras.

Quien enseña es el maestro; el discípulo escucha, aprende y agradece.

Dios es el Maestro en la oración. Dios obra y enseña en la oración si el alma está humilde, callada y atenta. Y Dios siempre obra maravillas y las obra más prodigiosamente en la oración porque son obras sobrenaturales las realizadas para transformar al alma en amor y con este amor endiosar al alma.

Es modo eficaz y sencillísimo de recogerse y hacer oración. Consiste en mirar a Jesús-Dios, Maestro amantísimo y dador del amor. No dejará de enseñar ni de dar su amor abundantísimo al alma. No se necesita talento ninguno, sino humildad y atento recogimiento. Para que el sol ilumine una estancia, es suficiente dejarle entrar y que estén bien transparentes y limpios los cristales.

Continúa enseñando este modo con todo detalle y dice los efectos que su alma sentía y los cambios y determinaciones que tomaba, con tal compañía, tal huésped y tal maestro y tan radiante sol de bondad.

*Tenía este modo de oración: Que como no podía discurrir con el entendimiento, procuraba representar a Cristo dentro de mí, y hallábame mejor, a mi parecer, en las partes a donde le veía más solo. Parecíame a mí que, estando solo y afligido, como persona necesitada, me había de admitir a mí... En especial me hallaba muy bien en la oración del huerto; allí era mi acompañarle... Está-*

*bame allí lo más que me dejaban mis pensamientos con El, porque eran muchos los que me atormentaban. Tengo para mí que por aquí ganó mucho mi alma, porque comencé a tener oración sin saber qué era (Vida, 9, 4).*

Y hace la preciosísima observación para todas las almas cuando explica cómo se ha de tener entretenida y ocupada la memoria y la imaginación. Ha de ser sin buscar los detalles ni las curiosidades. Estos no traen ninguna ventaja y sí perjuicios, y ellos mismos ya son distracción.

He aquí sus palabras: *Tenía tan poca habilidad para con el entendimiento representar cosas que, si no era lo que veía, no me aprovechaba nada de mi imaginación.*

*Yo sólo podía pensar en Cristo como hombre; mas es así, que jamás le pude representar en mí... sino como quien está ciego a oscuras, que, aunque habla con una persona y ve que está con ella, porque sabe cierto que está allí, mas no la ve (Vida, 9, 6).*

Siempre Santa Teresa nos exhorta a esta oración tan sencilla y asequible a todos de mirarse el alma, como ella se miraba, amorosamente sola, y en su soledad con la amable e íntima compañía de Jesús. Y mirarle no detalladamente en sus sentidos ni pensar si tiene estas facciones o estos ojos, sino

en conjunto, real, presente con mirada de fe, que es vaga y oscura, pero más segura que la mirada de los ojos y comprende mejor el estado del alma.

Esta es su oración en los principios, oración que no dejará cuando haya recibido el don de la oración, ni cuando se encuentre en las cumbres de la unión de amor con Dios iluminada por el brillante sol divino.

¿No fue esta misma la oración de María Magdalena, cuando, sin hablar, puesta a los pies de Jesús, se los ungíó y limpió con los cabellos en acto de humildad y en silencio lo dijo todo y lo pidió todo y Jesús la cambió en el amor más encendido y más firme y la dio las más espléndidas virtudes? ¿No es oración altísima y perfectísima ésta?

Aún lo quiere enseñar con más claridad y hace ver la sencillez y el gozo del alma en estar y mirar a Jesús y así escribe: *Después de santiguados procurad luego, pues estáis sola, tener compañía. Pues ¿qué mejor que la del mismo Maestro?... Representad al mismo Señor junto a vos, y mirad con qué amor y humildad os está mirando; y creedme, mientras pudiereis, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle junto a vos, no le podréis—como dicen—echar de vos...*

*Las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento, ni podéis tener el pensamiento sin distraeros (divertiros), acostumbraos, acostumbraos:*

*mirad que sé yo que podéis hacer esto (Camino, 26, 1-2).*

*No os pido que penséis en El, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más que le miréis... Mirad que no está aguardando otra cosa... sino que le miremos. Como le quisierais le hallaréis (Camino, 26, 3).*

Y hace esta observación tan femenina, tan atractiva y exacta: *Quédese sola con El, ¿qué ha de hacer sino amarle? Deshácese en alabanzas de Dios y yo quisiera deshacerme ahora (Vida, 19, 2).*

Dios presente y vivo cambia y santifica al alma callada y atenta como cambió a la Magdalena y según dice Santa Teresa también la cambió a ella.

Estaba ella sola con Jesús. *Acaeciόme que entrando un díα en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado, y tan devota, que en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía, y arrojέme cabe El con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle...*

*Paréceme, le dije entonces, que no me había de levantar de allí hasta que hiciese lo que le suplicaba. Creo cierto me aprovechó, porque fui mejorando mucho desde entonces (Vida, 9, 1-3).*

Con este modo tan sencillo, tan íntimo de estar con Jesús, tan humilde y confiado, le mira dentro de sí misma y le hace suyo y vida propia del alma para nunca dejarle; con este modo llegó Santa Teresa a la oración tan confidencial, a la oración tan alta y tan llena de luces como de determinaciones y a sentirse siempre amorosamente acompañada de Jesús en todos los momentos de su vida. Nos lo dice ella, y más de una vez. Estas son sus palabras:

*Vi junto a mí, o sentí, por mejor decir, que con los ojos del cuerpo ni del alma no vi nada, mas parecíame estaba junto cabe mí Cristo, y veía ser El el que me hablaba, a mi parecer... Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo y, como no era visión imaginaria, no veía en qué forma; mas estar siempre al lado derecho sentíalo muy claro y que era testigo de todo lo que yo hacía y que ninguna vez que me recogiese un poco, o no estuviese muy divertida (distraída) podía ignorar que estaba junto a mí (Vida, 27, 2).*

Con cuánto agradecimiento y gozo exclamaba: *Que en veros junto a mí he visto todos los bienes. No me ha venido trabajo que, mirándoos a Vos cual estuvisteis delante de los jueces, no se me*

*haga bueno de sufrir. Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán que se puso en lo primero en el padecer, todo se puede sufrir. Es ayuda y esfuerzo: nunca falta; es amigo verdadero (Vida, 22, 6).*

Santa Teresa ya nos explica la oración que ella hacía, y en esta oración la hizo Dios las grandes mercedes que la hizo y la infundió la santidad y las virtudes de que la revistió. Nos asegurará que todos los bienes la vinieron por la oración y que la oración es principio de todo bien. Hasta nos dirá, con la ingenuidad y encanto tan suyos, que ha contado las mercedes para engolosinar a las almas para que se consagren a la oración.

Esta oración que Santa Teresa nos enseña y hacía ella enseñada por Dios, es sencillísima. También yo la puedo hacer. No tengo que discurrir; no tengo que pensar ni en partes ni en divisiones de la oración. No puedo decir que no tengo talento o instrucción para poder hacerla. Ni aun me es necesaria la lectura para poder meditar sobre una materia especial, aun cuando me pueda ayudar para recogerme.

La oración es amor y ejercicio de amor y actualidad de amor. No necesito nada más que el deseo de amar y acudir atento a la fuente del amor, y en esa fuente beber y refrescarme y llenar el cántaro de mi alma y, si quiero, bañarme toda, pues es la fuente de la vida.

La lectura que se hace antes de la oración no estorba, pero no es precisamente para discurrir, sino para ayudar a ponerse en recogimiento interior con Dios y ayuda y es también indispensable el recogimiento exterior.

Considero una tremenda imprudencia, que perjudica a los que están recogidos en oración, volver a leer en voz alta para el común a medio tiempo de la oración. Es hacer perder el recogimiento al que lo tenía callado con Dios; quita la intimidad del silencio. Y aun no ayuda a los distraídos. Cada uno que durante la oración en hora buena use del libro cuantas veces le sea conveniente, pero individualmente.

Con esta oración tan íntima y tan sencilla y callada de estar con Dios recibió Santa Teresa la alta oración a que llegó y con ella enseñó y continuará enseñando.

Moisés vio el caso maravilloso de la zarza que ardía y no se quemaba. Estaba envuelta en fuego y hecha fuego y no dejaba de ser zarza (*Exodo*, 3, 14). El alma en la oración está envuelta en Dios y hecha amor de Dios, aunque no pierde sus propiedades. Vive a Dios y en Dios y Dios en el alma amándola, transformándola, santificándola.